

# 横浜市立大口台小学校の給食



ごはん ぎゅうにゅう	
さばのあんかけ	
ほうとう	
●さばのあんかけ	●ほうとう
さば 60	ほうとう（冷） 30
でんぶん 2	豚肉 5
米粉 1	油揚げ 5
揚げ油（米油）	かぼちゃ（冷） 20
しょうゆ 3.5	だいこん 10
砂糖 2.8	ねぎ 10
みりん 1	こまつな 9
でんぶん 0.3	にんじん 5
水 10	ごぼう 5
	しょうゆ 1
	淡色辛みそ 5
	赤色辛みそ 1
	削り節・水 120

※給食室での作り方を紹介しています。



給食室をのぞいてみよう

## さばのあんかけ

- 1 たれを作る。
- 2 さばにでんぶん・米粉をまぶし、油の温度160～170℃で揚げる。
- 3 さばが熱いうちにたれをからめる。

## ほうとう

- 1 だしをとる。
- 2 ほうとう・かぼちゃを別容器にあける。
- 3 油揚げを油抜きし、切る。
- 4 こまつなを切り、下ゆでする。
- 5 ねぎ・にんじん・だいこん・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 6 だし汁に豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 7 ごぼう・だいこん・にんじんを入れる。
- 8 煮えたら油揚げを入れ調味する。
- 9 ほうとう・かぼちゃ・ねぎを入れる。
- 10 こまつなを入れる。



機械や包丁を使い、材料を切ります



みそを溶いておきます

さばのあんかけを作ります



削り節でだしをとります

ほうとうを作ります





# 横浜市立大口台小学校の給食



## 肉じゃがの作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		25
じゃがいも	2cm角	60
たまねぎ	くし	55
にんじん	乱	20
つきこんにやく	3cm	30
米油		0.7
しょうゆ		5.5
砂糖		2.5
みりん		1
水		5

- 1 つきこんにやくを切り、下ゆでする。
- 2 にんじん・たまねぎ・じゃがいもを切る。
- 3 油を熱し、1/3量のたまねぎ・豚肉を炒め、にんじん・じゃがいも・つきこんにやく、残りのたまねぎを入れ炒める。
- 4 調味料を加えてさらに炒め、水を加え煮くずれないように弱火で煮込む。

### 給食室をのぞいてみよう



※加熱処理とは、湯の温度85℃以上で30秒以上ゆでること

# 横浜市立大口台小学校の給食



2021年



献立名

麦ごはん 牛乳 タッカルビ わかめスープ



タッカルビ		
材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉		30
じゃがいも	1cm ちょう	50
キャベツ	短冊	35
たまねぎ	うす	30
しょうが	みじん	0.5
にんにく	みじん	0.2
米油		0.7
しょうゆ		4
砂糖		1.2
みりん		2
塩		0.15
ごま油		0.3
コチジャン		1.5
でんぷん		1.2
チキンブイヨン		1
水		1.5

給食室をのぞいてみよう



野菜は流水で3回洗います

じゃがいもの皮は機械でむきます



機械や包丁を使い、材料を切ります

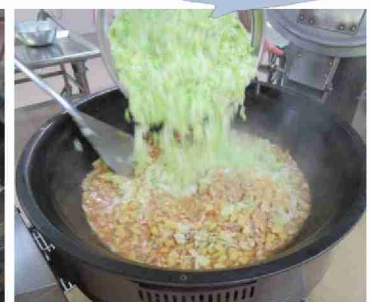


キャベツを下ゆでします

タッカルビを作ります



わかめスープを作ります



## 作り方

(給食室で実際に行っている作り方を紹介しています)

- 1 チキンブイオンを別容器にあける。
- 2 じゃがいも・たまねぎ・しょうが・にんにくを切る。
- 3 キャベツを切り、下ゆでする。
- 4 釜に油を入れ、弱火でにんにく・しょうがを炒める。
- 5 鶏肉・たまねぎを炒め、じゃがいもを入れて炒める。
- 6 チキンブイオンを入れる。
- 7 材料が煮えたら、調味する。
- 8 キャベツを入れる。
- 9 水溶きでんぷんでとろみをつけ、ごま油を入れる。

# 横浜市立大口台小学校の給食

2020年  
9月



献立名 麦ごはん 牛乳 さわらのあんかけ 即席漬 かきたま汁



かきたま汁		
材料名	切り方	1人分(g)
鶏卵		25
木綿豆腐	1 cm角	20
ねぎ	小口	10
こまつな	2 c m	9
えのきたけ	2 c m	5
しょうゆ		0.7
塩		0.8
でんぷん		1
削り節・だし昆布・水		110

## 作り方

(給食室で実際に行っている作り方を紹介しています)



- 1 削り節・昆布でだしをとる。
- 2 豆腐を切り、流水に通す。
- 3 こまつなを切り、下ゆでする。
- 4 ねぎ・えのきたけを切る。
- 5 鶏卵を割る。
- 6 だし汁に調味料・豆腐を入れる。
- 7 水溶きでんぷんを入れる。
- 8 鶏卵をといて流し入れ、ねぎ・えのきたけを入れる。
- 9 こまつなを入れる。

## 給食室の様子



昆布と削り節からだしをとります



きゅうりを加熱後、流水で冷やします

調味料を計量しておきます



機械や包丁を使い、食材を切ります



回転釜に油を入れ、さわらを揚げます



1個ずつ確認しながら、卵を割ります



かきたま汁を作ります



# 横浜市立大口台小学校の給食

2019年



●献立名●

麦ごはん 牛乳 いわしのかば焼き きゅうりの梅肉あえ 豚汁



豚汁		
材料名	切り方	1人分(g)
木綿豆腐	1 cm角	15
豚肉		10
じゃがいも	7mmいちよう	25
こまつな	2 cm	9
ごぼう	ささがき	8
ねぎ	小口	5
にんじん	5mmいちよう	5
淡色辛みそ		7
赤色辛みそ		2
削り節・水		110

給食室の様子



**作り方** (給食室で実際に行っている作り方を紹介しています)

- 1 だしをとる。
- 2 豆腐を切り、流水に通す。
- 3 こまつなを切り、下ゆでする。
- 4 ねぎ・にんじん・じゃがいもを切る。
- 5 ごぼうを切り、水につける。
- 6 だし汁に豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 7 にんじん・ごぼう・じゃがいもを入れ煮る。
- 8 煮えたら豆腐・みそを入れ、ねぎを入れる。
- 9 こまつなを入れる。



# 横浜市立大口台小学校の給食

11月 2018

## ●献立名●

はいがごはん 牛乳 豚肉のごままぶし 呉汁 みかん



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
だいず		7
木綿豆腐	1cm角	10
だいこん	5mmいちょう	20
にんじん	5mmいちょう	8
ねぎ	小口	5
淡色辛みそ		7
赤色辛みそ		2
削り節・水		110

### 呉汁の作り方

- 1 だいずをやわらかくゆでる。
- 2 だしをとる。
- 3 豆腐を切り、流水に通す。
- 4 ねぎ・にんじん・だいこんを切る。
- 5 だいずをミキサーですりつぶす。
- 6 だし汁ににんじん・だいこんを入れ煮る。
- 7 煮えたら豆腐を入れ、だいず・みそ・ねぎを入れる。



調理員さんが実際に行っている給食の調理法を紹介しています

4月28日(木)

横浜市立大口台小学校の給食

Aブロック



## 【献立名】

- ツイストロールパン
- 牛乳
- 変わり五目豆
- わかめスープ

## わかめスープの作り方

給食の作り方です。参考にしてみてください

材 料	切り方	一人分 g	作り方
木綿豆腐	1 cm 角	20	1 削り節でだしをとる。 2 豆腐を切り、流水に通す。 3 チキンブイオンを別容器にあける。 4 ねぎ・えのきたけ・わかめを切る。 5 だし汁とチキンブイオンに調味料を入れ、火にかけ、豆腐・えのきたけ・ねぎ・わかめを入れる。 6 仕上げにごま油を入れる。
ねぎ	小口	10	
えのきたけ	3 cm	5	
わかめ(生)	2 cm	3	
しょうゆ		1	
酒		1	
塩		0.7	
ごま油		0.3	
チキンブイオン		10	
削り節		1	
水		120	